**EK 5: BESLENME DOSTU OKUL PROGRAMI UYGULAMA KILAVUZU**



**BESLENME DOSTU OKUL PROGRAMI**

**UYGULAMA KILAVUZU**

**Ankara 2013**

**Basım tarihi:**

**Basım yeri:**

**Katkı Veren Kişi ve Kurumlar**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Prof Dr Hilal Özcebe, Başkan  | Hacettepe Üniversitesi, Hacettepe Halk Sağlığı Enstitüsü |
| Prof. Dr. İsmihan Artan  | Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fak. Çocuk Gelişimi Bölümü |
| Gıda Müh. Hanife Ayan  | Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı GKGM Gıda Kontrol ve Lab. Daire Bşk. |
| Prof. Dr. Zehra Aycan  | T.C. Sağlık Bakanlığı Dr. Sami Ulus Kadın Doğum, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi |
| Prof. Dr. H. Tanju Besler | Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fak. Beslenme ve Diyetetik Bölümü |
| Dr. A. Tülay Bosi | Hacettepe Üniversitesi Tıp Fak. Halk Sağlığı ABD |
| Prof. Dr. Selda Bülbül | Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fak. Çocuk Sağlığı ve Hst. ABD Çocuk Metabolizma Hastalıkları Bilim Dalı |
| Yrd. Doç. Dr. Biriz Çakır | Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fak. Beslenme ve Diyetetik Bölümü |
| Dr. Handan Erincik | T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Toplum Sağlığı Hiz. Daire Bşk. |
| Yrd. Doç. Dr. Kibriya Fidan | Gazi Üniversitesi Tıp Fak. Çocuk Sağlığı ve Hst. ABD Pediatrik Nefroloji Bilim Dalı |
| Prof. Dr. Muazzez Garipağaoğlu | İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fak. Beslenme ve Diyetetik Bölümü |
| Murat Gülşen | Millî Eğitim Bakanlığı Mesleki ve Teknik eğitim Genel Müdürlüğü Öğrenci İşleri ve Sosyal Etkinlikler Grup Bşk. |
| Saadettin Güzel | Millî Eğitim Bakanlığı Orta Öğretim Genel Müdürlüğü Projeler Grup Bşk. |
| H. Osman Kılıç | Millî Eğitim Bakanlığı Din Öğretimi Genel Müdürlüğü |
| Yrd. Doç. Dr. Arzu Okur | Gazi Üniversitesi Tıp Fak. Çocuk Sağlığı ve Hst. ABD Pediatrik Onkoloji Bilim Dalı |
| Prof. Dr. Elif N. Özmert | Hacettepe Üniversitesi Tıp Fak. Çocuk Sağlığı ve Hst. ABD Sosyal Pediatri Bilim Dalı |
| Prof. Dr. Gülden Pekcan | Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fak. Beslenme ve Diyetetik Bölümü |
| Dr. Semra Şahin | Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fak. Çocuk Gelişimi Bölümü |
| Doç. Dr. Muhittin Tayfur | Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fak. Beslenme ve Diyetetik Bölümü |
| Dr. Nilüfer Acar Tek | Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fak. Beslenme ve Diyetetik Bölümü |
| Prof. Dr. Meryem Tekçiçek | Hacettepe Üniversitesi Diş Hekimliği Fak. Çocuk Diş Hekimliği ABD |
| Doç. Dr. Hasan Tezer | Gazi Üniversitesi Tıp Fak. Çocuk Sağlığı ve Hst. ABD Pediatrik Enfeksiyon Bilim Dalı |
| Prof. Dr. Betül Ulukol | Ankara Üniversitesi Tıp Fak. Çocuk Sağlığı ve Hst. ABD Sosyal Pediatri Bilim Dalı |
| Muhammet Uslu | Millî Eğitim Bakanlığı Özel Öğretim Kurumları Genel Müdürlüğü |
| Dr. Oben Üner | T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Çocuk ve Ergen Sağlığı Daire Bşk. |
| Doç. Dr. Nurcan Yabancı | Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fak. Beslenme ve Diyetetik Bölümü |

**GİRİŞ**

29.09.2010 tarihli ve 27714 sayılı Resmi Gazete’de Başbakanlık Genelgesi olarak yayımlanan Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programının Okullarda Obezite ile Mücadelede Yeterli ve Dengeli Beslenme ve Düzenli Fiziksel Aktivite Alışkanlığının Kazandırılması başlığı kapsamında, “**Beslenme Dostu Okul Projesi**” ile okullarda sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında duyarlılığın arttırılması ve bu konuda yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi ile okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması hedeflenmektedir. Avrupa bölgesindeki 17 ülkenin dahil olduğu Dünya Sağlık Örgütünün “Nutrition Friendly Schools Initiatives- Beslenme Dostu Okul Girişimi” Millî Eğitim Bakanlığı ile Bakanlığımız arasında 21.01.2010 tarihinde imzalanan protokol ile ülkemizde başlatılmıştır. Beslenme Dostu Okul Programı Millî Eğitim Bakanlığı’na bağlı özel ve/veya kamu; okul öncesi, ilkokul, ortaokul ve liseleri kapsamaktadır.

…….. tarihinden itibaren programın uygulaması bu kılavuza göre yapılacaktır.

**İÇİNDEKİLER Sayfa**

**BÖLÜM 1: BESLENME DOSTU OKULLAR DENETİM FORMU………….1**

**BÖLÜM 2: BESLENME DOSTU OKUL İŞ AKIŞI…………………………...19**

**BÖLÜM 3: ÖN DEĞERLENDİRME FORMU ve KURULLAR……………..21**

**EK 1: BESLENME DOSTU OKULLAR DENETİM FORMU………….…...25**

**EK 2: “BESLENME DOSTU OKUL” BAŞVURU FORMU……………….....29**

**EK 3: OKUL BİLGİ FORMU…………………………………………………………31**

**EK 4: OKUL EYLEM FORMU…………………………………………………33**

**UYGULAMA SIRASINDAKİ TEMEL KURALLAR**

1. **Okulun, “Beslenme Dostu Okul Programı”na başvurabilmesi için okulda mutlaka yemekhane, kantin,** **kooperatif, hizmetlerinden en az bir tanesi bulunmalıdır. Yemekhane ve/veya kantin hizmetlerinden herhangi birini sunamayan okullara bu kapsamda denetime gidilmeyecektir.**
2. **Okulun “Beslenme Dostu Okul Programı”na başvurabilmesi için halen güncel “Beyaz Bayrak” sahibi olması gerekmektedir. Güncel “Beyaz Bayrak” belgesi olmayan okullara denetime gidilmeyecektir. Okul, belgenin güncellenmesi için uyarılmalı ve daha sonra tekrar denetime gidilmelidir.**
3. **Okullarda anaokulu, ilkokul, ortaokul ve/veya lise aynı anda bulunuyorsa ve tek bir kantin/yemekhane varsa verilen sertifika tüm okulları kapsayacaktır.**
4. **Beslenme Dostu Okul Programının protokolünde yer alan “Yapılan denetim sonucunda geçerli puan alamayan ve/veya sertifikaları iptal olan okulların eksiklikleri bildirilir. Bu okullar sertifika almak için denetimden en az 3 ay sonra tekrar başvuru yapabilir.” ibaresine gereğince yapılacak olan sonraki denetimde bütün kriterler tekrar gözden geçirilmelidir.**

**BÖLÜM 1: BESLENME DOSTU OKULLAR DENETİM FORMU**

1. **Beslenme ve Sağlığın Geliştirilmesi Konusunda Okul Öğretim Programı Geliştirme**
2. Öğretim programında ayrı bir ders olarak veya başka derslerin (sağlık eğitimi, sağlık bilgisi, biyoloji, hayat bilgisi, fen bilimleri gibi) içerisinde var olan beslenme eğitimi öğrencilerin yaşlarına, algılama düzeylerine, bölgenin kültürel beslenme alışkanlıklarına ve öncelikli sağlık sorunlarına (ör: şişmanlık, vitamin- mineral yetersizlikleri, malnutrisyon, guatr, diş çürükleri vb) göre etkin şekilde işlenmelidir.

Temel beslenme öğretim programı şu konuları içermelidir:

* Besinlerin yapısı
* Besinlerin satın alınması ve tüketimi
* Besinler, beslenme ve sağlık arasındaki ilişki
* Besin ögesi yetersizlikleri
* Sağlıklı yiyeceklerin hazırlanması ve oluşturulması
* Besin kaynaklı hastalıklardan korunma
* Beslenme-çevre ilişkisi

Beslenme eğitimi sadece sınıfı değil aynı zamanda okul ortamı, aile ve yerel toplumu da içerecek şekilde uygulanmalıdır. Örneğin, ev ödevleri “yöresel beslenme” ya da “alışveriş” alışkanlıklarının araştırılması, sağlıklı beslenme ve spor aktiviteleri düzenlenmesi, çiftliklere, market, pazar yerleri, fırın, lokanta, yemekhane, fabrika gibi yerlere ziyaretler/sınıf gezileri şeklinde planlanabilir; sağlıklı besin hazırlama yöntemleri öğretilebilir, sağlıklı beslenme ilkeleri ile ilgili şiir, resim ve/veya kompozisyon yarışmaları düzenlenebilir, pano hazırlanabilir, piyes, drama, gösteri vb. yapılabilir.

1. Öğretim programında var olan beden eğitimi dersi öğrencilere yaş, cinsiyet ve kültürel açıdan uygun şekilde haftada en az 2ders saati olmak koşulu ile etkin bir şekilde işlenecektir. Beden Eğitimi ders saatinde sadece beden eğitimi öğretim programı uygulanmalıdır.

Ek-1’deki öneriler sınıf öğretmeni ve beden eğitimi öğretmenlerine iletilebilir. (Daha fazla bilgi için [www.beslenme.gov.tr](http://www.beslenme.gov.tr) adresinden fiziksel aktivite rehberine ulaşabilirsiniz.)

Beden eğitimi derslerinde fiziksel aktivitenin faydalarını, sedanter davranışların risklerini, değişik sporların kökenin, olimpiyat oyunlarının geçmişini vb öğretilecek; yerel okulların katıldığı spor yarışmaları düzenlenecek; tanınmış yerel sporcuları öğrencilerle konuşmak veya ödül vermek için davet etmek gibi farklı etkinlikler de yapılacaktır.

1. Yaşam becerileri; insanların sorunlarını çözmek, bilinçli kararlar almak, eleştirel ve yaratıcı düşünmek, etkili iletişim, sağlıklı ilişkiler kurmak, empati yapmak ve sağlıklı ve üretken bir şekilde hayatlarını sürdürebilmek için insanlara yardımcı olan bir grup psikososyal ve kişilerarası yetkinliklerdir.

Okul öğretim programında var olan tütün, alkol, ilaçlar, aile planlaması, hastalıklardan korunma, HIV/AIDS, cinsel yolla bulaşan hastalıklar gibi sağlıklı yaşam ve yaşam becerileri konularında her yarıyılda en az bir kez olmak üzere yaş gruplarına uygun olarak seminerler, poster sunumları, resim/şiir yarışmaları vb düzenlenecektir. Söz konusu etkinliklere ait faaliyet programlarının fotoğraf, video vb ile belgelenmesi istenebilir.

1. Beslenme dostu okullar programına uygun olarak, okulun öğretim programı düzenli olarak gözden geçirilecek ve eğitimin hedefe etkisi yılda en az bir defa değerlendirilecektir. Örneğin; yılda en az 1 defa eğitimin etkinliğini değerlendirmek için sömestr başlangıcında ve bitiminde beslenme ve sağlık bilgisi testi uygulanabilir.

NOT: A başlığı öğretim programını ilgilendirdiği için okul idaresi cevaplayacaktır.

1. **Destekleyici Okul Çevresinin Oluşturulması**
2. Yiyecek/içecek sağlayıcıları/satıcıları sağlıklı beslenme ve gıda güvenilirliği kurallarına uyacaktır.

Milli Eğitim Bakanlığı 21.07.2011 tarih ve 2011/41 sayılı Genelgesinde belirtildiği üzere çocukların dengesiz beslenmesine şişmanlığa (Obezite) sebep olabileceğinden, doğal maden suları hariç, enerji yoğunluğu yüksek, besin değeri düşük olan (enerji içecekleri, gazlı içecekler, aromalı içecekler ve kolalı içecekler) ile kızartma ve cipslerin satışları **yapılmayacak**, otomatik satış yapan makinelerde **bulundurulmayacaktır**. Bunların yerine süt, ayran, yoğurt, meyve suyu, taze sıkılmış meyve suyu ve tane ile satışı yapılabilen meyve **bulundurulacaktır**. Söz konusu genelgede Okul Kantinlerinde satışı uygun olmayan yiyecek ve içecekler aşağıdaki şekilde sıralanmıştır:

**ÖZET:**

|  |  |
| --- | --- |
| **GENELGE KAPSAMINDA** **SATIŞI YAPILMAYACAKLAR \*** | **GENELGE KAPSAMINDA****SATIŞI YAPILABİLECEK İÇECEKLER** |
| 1. **İçecekler**

Enerji içecekleri,Aromalı içecekler, Aromalı doğal mineralli içecekler,KolaMeyveli içecekler (gazlı olanlar) Meyveli doğal mineralli içecekler (gazlı olanlar) Tonik, Yapay soda, Aromalı içecek tozu, Aromalı şurup,Aromalı su**b) Kızartmalar (**Yağda kızartılan tüm gıdalar bu kapsamda değerlendirilmelidir**)****c) Cipsler, gevrek çerezler** | Meyve suyuMeyve nektarıKonsantreden üretilen meyve suyuMeyve püresiMeyve suyu konsantresiMeyve suyu tozuMeyveli içecekler (gazsız olanlar) Meyveli doğal mineralli içecekler (gazsız olanlar) Meyveli içecek tozu Meyveli şurup Doğal mineralli su,  |

Ayrıca okul yemekleri, yiyecek satıcıları ve büfeleri, 05.02.2013 tarih ve 23550 sayılı Resmi Gazetede yayımlanan Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı’nın “Okul Kantinlerine Dair Özel Hijyen Kuralları Yönetmeliği”ne uygun olacaktır.

Okulda servis edilen yiyecekler “Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberi”, “Tam Gün Okullara Yönelik Geliştirilen Menü Modelleri ve Örnek Öğle Yemeği Listeleri” ve “Okul Öncesi ve Okul Çağı Çocuklara Yönelik Beslenme Önerileri ve Menü Programları” kitaplarına uygun olacaktır (Söz konusu dokümanlara [www.beslenme.gov.tr](http://www.beslenme.gov.tr) adresinden ulaşılabilmektedir.)

1. Okul çevresinde hizmet veren yiyecek/içecek satışı yapan yerlerin gıda güvenilirliği yönünden denetlenmesi ve kontrolü için ilgili kurumlardan (Gıda, Tarım ve Hayvancılık İl Müdürlüğü, Belediye/İl Özel İdareleri/Organize Sanayi Bölgeleri, İl Sağlık/ Halk Sağlığı Müdürlüğü) destek alınacaktır. Okul idaresi herhangi olumsuz bir durum olduğu ve bu nedenle ilgili kurumlara başvurduğunu belirttiği takdirde başvurunun yapıldığına ilişkin resmi belgeler (kurumlara yazılan resmi başvuru yazıları) kontrol edilebilir. Buradaki amaç okul çevresinin de okul idareleri tarafından kontrol edilmesi ve gereğinin yapılmasıdır.
2. Okulda sağlıklı beslenme ve aktif yaşam hakkında olumlu mesajlar içeren poster, broşür vb okul içi uygun yerlerde sergilenecek ve radyo programı, film gösterimi gibi etkinlikler düzenlenecektir.

Okullar bu etkinlikleri düzenlerken Sağlık Bakanlığı’nın [beslenme.gov.tr](http://beslenme.gov.tr) adresindeki konuya ilişkin dokümanlarından faydalanılabilir, ayrıca Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı’nın “ALO 174 GIDA HATTI”nın ve [www.alo174.gov.tr](http://www.alo174.gov.tr) web sitesinin tanıtımı yapılacaktır.

1. Öğrencilerin evden getirdikleri beslenme çantalarının içerikleri Sağlık Bakanlığının yayımladığı ve İl Millî Eğitim Müdürlüklerince okullara dağıtılan “Okul Öncesi ve Okul Çağı Çocuklara Yönelik Beslenme Önerileri ve Menü Programları” kitabına göre hazırlatılacaktır ([beslenme.gov.tr](http://beslenme.gov.tr)).

Her sınıfta farklı menüler uygulanıyorsa bu menülerin her biri incelenmelidir.

Beslenme saati olmayan okullar/kademeler için ilgili sütuna “beslenme saati yoktur” şeklinde not düşülerek diğer soruya geçilebilir. Bu durumda bu soru değerlendirmeye alınmayacaktır.

1. Öğretmenler tarafından beslenme çantalarının içerikleri her gün kontrol edilecektir. Öğrencilere beslenme çantası ile kimlerin nasıl ilgilendiği sorulabilir.

Beslenme saati olmayan okullar/kademeler için ilgili sütuna “beslenme saati yoktur” şeklinde not düşülerek diğer soruya geçilebilir. Bu durumda bu soru değerlendirmeye alınmayacaktır.

1. Millî Eğitim Bakanlığı’nın yürürlükte olan ilgili genelge ve yönetmeliklerine göre yağ ve enerji içeriği yüksek vitamin ve minerallerden fakir yiyecek ve içeceklerin reklamı ve/veya satışı yapılmayacaktır.

Okulda yemek hizmetinden kastedilen yemekhane, okul kantini, büfesi vb’den sağlanan hizmetlerinin tamamıdır.

1. Millî Eğitim Bakanlığı’nın yürürlükte olan ilgili genelge ve yönetmeliklerine göre okul kantinlerinde süt, ayran, yoğurt vb. içecekler ve taze sıkılmış meyve ve sebze suyu ve tane ile meyve ve sebze satışı yapılacaktır. Kantinde “Süt grubu” besinlerden en az bir ve “sebze ve meyve” grubundan mevsimine uygun (ör: elma, mandalina, muz…) en az bir besin mutlaka bulunmalıdır.

Satışı yasaklanan yiyeceklere kantinlerde yer verilmeyecektir.

Kantin hizmetleri ilgili genelge ve yönetmeliklere göre okul müdürünün kendisi veya görevlendireceği bir müdür yardımcısı başkanlığında kurulacak bir komisyon tarafından ayda en az bir kez genelge ekinde bulunan “Okul Kantini Denetim Formu” kullanılarak denetlenecektir. Beslenme Dostu Okul Denetim Ekibi önceki aylara ait “Okul Kantini Denetim Formu” ve/veya tutanaklarını gözlemleyerek değerlendirme yapabilir.

1. Okulda öğrencilerin yemek yiyebileceği temiz, havalandırılmış, yeterli şekilde aydınlatılmış ve yeterli büyüklükte alan/yemekhane bulunacaktır.

Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı “Okul Kantinlerine Dair Özel Hijyen Kuralları Yönetmeliği” ve Milli Eğitim Bakanlığı’nın 2011/41 sayılı “Okul Kantinlerinin Denetimi ve Uyulacak Hijyen Kuralları Genelgesi”ne uygun olacaktır.

1. Yemek yemek için en az 30 dakika ayrılacaktır. Tam gün okullar (Öğle yemeği arası) kastedilmektedir.
2. Menüler, Sağlık Bakanlığı’nın yayımladığı (“Tam Gün Okullara Yönelik Geliştirilen Menü Modelleri ve Örnek Öğle Yemeği Listeleri [www.beslenme.gov.tr](http://www.beslenme.gov.tr)) menü modelleri örnek alınarak ya da ilgili dokümanda belirtilen menü hazırlama kriterlerine göre hazırlanacaktır.
3. Temiz, yeterli büyüklükte, her yiyecek türüne uygun depolama alanları olan ve içerisinde gıda üretimine uygun nitelikte temiz su bulunan besin hazırlama alanları/mutfakları bulunacaktır. (RG: 05.02.2013/28550 Okul Kantinlerine Dair Özel Hijyen Kuralları Yönetmeliği). Bu madde ile hem kantin hem de yemekhane hizmetleri birlikte değerlendirilecektir.
4. Okulun “Beslenme Dostu Okul Programı” na başvurabilmesi için “Beyaz Bayrak” sahibi olması gerekmekte olup belgesi güncel olmalıdır. Güncel “Beyaz Bayrak” belgesi olmayan okullara denetime gidilmeyecektir. Okul “Beyaz Bayrak” sertifikası alması konusunda teşvik edilecektir.
5. Şebeke suyu kullanılan okullarda “İnsani Tüketim Amaçlı Sular Hakkında Yönetmelik” ve “Toplum Sağlığı Merkezleri Kurulması ve Çalıştırılmasına Dair Yönerge” gereği içme-kullanma sularının denetimi, numune alma noktalarından belirli aralıklarla,Halk Sağlığı Müdürlüklerince yapılmaktadır.

Depo suyu kullanılması durumunda okul idaresi yılda en az 2 kez denetimin yapılması için Halk Sağlığı Müdürlüğüne başvurmalı ve “Beslenme Dostu Okul” denetimi sırasında başvurusunu belgelendirmelidir. Ambalajlı suların etiket bilgisine bakılarak T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından izinli olup olmadığı kontrol edilmelidir. “Ambalajlı Su-İzinli Ürünler Listesi”ne Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Çevre Sağlığı Daire Başkanlığı web sitesinden (<http://cevresagligi.thsk.saglik.gov.tr/Dosya/Dokumanlar/ambalajli_su_urunler.pdf>) ulaşılabilir.

1. Okullar el yıkama için temiz su sağlanacak ve güvenli hijyen ve hijyenik/sağlıklı davranış eğitimi verilerek güvenli besin hazırlama desteklenecektir. Eğitim fotoğraflarla belgelenebilir.

Depo suyu kullanılması durumunda okul idaresi yılda en az 2 kez depo denetimi yapılması için Halk Sağlığı Müdürlüğüne başvurmalı ve “Beslenme Dostu Okul” denetimi sırasında başvuruyu belgelemelidir.

1. T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetlerinde Okul Sağlığı Kitabı’na göre;

**Tuvaletlerin uygunluğu:** Helâların her katta, kız ve erkek öğrenciler için ayrı ayrı gruplar halinde olması, sayı olarak uygunluk için her 25 kız öğrenci için 1 tuvalet, her 40 erkek öğrenci için 1 tuvalet ve 2 pisuar, 15-20 erkek öğretmen için 1 tuvalet ve 2 pisuar, 5-10 bayan öğretmene 1 tuvalet kriterleri aranmaktadır. Sağlık şartlarına uygunluk olarak tuvaletlerin bakımlı, temiz ve kokusuz olması, muslukların öğrencilerin kolayca yararlanabileceği yükseklikte olması ayrıca kızlar/ bayan öğretmenler tuvaletinde hijyenik uzaklaştırma kutusu/ konteynırının bulunması, tuvaletlerin sağlık açısından temizliğine önem verilmesi ve günde en az bir kez temizlenmesi, okullardaki engelli çocuklar da dikkate alınarak okuldaki kız ve erkek tuvaletlerinde engelli çocuklar için birer tuvalet bulunması ve bu tuvaletlerin kolay ulaşılabilir olması kriterleri aranmaktadır.

Ancak, okulun fiziki koşullarını (tuvalet sayısı, pisuar sayısı, engelli tuvaleti vb) değiştirmek hususunda okul idaresinin olanakları kısıtlı olduğunda, yukarıdaki fiziki koşulları sağlanmasa bile tüm tuvaletlerin temizliği konusundaki şartlarını mutlaka sağlaması gerekmektedir.

1. Yemek yeme alanlarına yakın (yemekhane girişine yakın varsa tuvaletler dışındaki lavabolar, yoksa tuvaletlerdeki lavabolar kastedilmektedir) mesafede el yıkama amaçlı yeterli sayıda lavabo ve ekipman bulunacaktır.

T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetlerinde Okul Sağlığı Kitabı’na göre;

**Lavabolar:** Lavabolarda sayısal yeterlilik için ortalama her 60 öğrenci için 1 lavabonun bulunması, sağlık şartlarına uygunluk için lavaboların öğrencilerin boyuna uygun, temiz, bakımlı, yeterli genişlikte olması, su, sabun ve ayna olması, kriterleri aranmaktadır. Tercihen ellerin yıkamadan sonra kurulanması için kağıt havluluk ve/veya kurutma makinelerinin bulunması gerekmektedir.

Okul yukarıda belirtilen kriterleri sağlayamıyor ise; söz konusu kriterlere ulaşabilmek için İl Milli Eğitim Müdürlüğü’ne başvuruda bulunmalıdır. Okulun İl Milli Eğitim Müdürlüğü’ne başvuruda bulunması gerekmektedir. Gerekli koşullar sağlandıktan sonra okul “Beslenme Dostu Okul” olabilmek için tekrar başvuruda bulunması gerekmektedir.

1. Okul bahçesi, Millî Eğitim Bakanlığı ilgili mevzuatlarında belirtildiği üzere mevcut okul bahçesi oyun oynama, koşma gibi faaliyetlere uygun olarak düzenlenecektir.
2. Her yaş grubu için uygun okul spor/fizik aktivite alanları bulunacaktır.

Okul her yaş grubu çocuklar için öğretim programı içinde, dışında ve teneffüslerde fiziksel olarak aktif olabilecekleri fırsat ve uygun açık ve/veya kapalı alan/spor tesisleri sağlayacaktır. (RG:26/07/2014-29072 [Milli Eğitim Bakanlığı Okul Öncesi Eğitim ve İlköğretim Kurumları Yönetmeliği](http://mevzuat.meb.gov.tr/html/ilkveokuloncyon_1/ilkveokuloncyon_1.html) ve RG: 07/09/2013-28758-[Milli Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Kurumları Yönetmeliği](http://mevzuat.meb.gov.tr/html/ortaogrkurumyon_0/ortaogrkuryon_1.html))

Spor ya da fiziksel aktivite kulüpleri (basketbol, voleybol, tenis, yüzme, dans, folklor… vb) kurulacak ve aktif şekilde çalışmaları sağlanacaktır.

Okul çevresinde yürüyüş, bisiklet ve dinlenme alanları bulunacaktır.

1. Okulun (Beslenme Dostu Okul politikasının bir parçası ya da ayrı olarak) ayrımcılık, damgalama ve zorbalığa karşı bir politikası/uygulaması olacaktır. Bu politika beden, vücut tipi, besin tercihi, fiziksel aktivite örüntüsü gibi konularda damgalamayla olumlu yöntemlerle başa çıkacaktır. Okulun rehberlik servisinden bu konudaki çalışmalar hakkında bilgi alınacaktır. Okulda bu konuda yapılan faaliyetler varsa belgelenecektir.
2. Öğretmenler ve okul personeli sağlıklı beslenme ve yaşam tarzını teşvik etmede rol model olacaktır. Öğrencilerin göreceği yerlerde sigara içilmemesine dikkat edilmesi, sağlıklı besinleri tercih etmeleri, okulda sağlıklı beslenme ve fizik aktiviteyi artırmaya yönelik farkındalık yaratmaya yönelik etkinlikler (yarışmalar, oyunlar, kermesler, seminerler, tiyatro gösterileri vb) düzenlenebilir ve bu etkinliklerde öğretmenler aktif rol alabilirler, öğretmenler kantinden aldıkları sağlıklı besinleri (örneğin tane ile satılan meyve, ayran, süt vb.) öğrencilerin görebileceği ortamlarda tüketebilirler. Bu faaliyetler hakkında öğretmenler veya öğrencilerle görüşülerek bilgi alınabilir veya fotoğraflarla belgelenebilir.

NOT: B başlığındaki kantinle ilgili maddeler kantinden sorumlu personel ile değerlendirilecektir.

1. **Okul Beslenme ve Sağlık Hizmeti**
2. Çocukların vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümleri yılda en az 1 kez sınıf öğretmenleri, rehberlik veya beden eğitimi öğretmenleri tarafından yapılacaktır.

Ölçümler belirtilen kriterlere göre öğretmenler veya okul idaresi tarafından yapılarak kaydedilecektir. Eğitim-öğretim yılında Ekim veya Şubat aylarında yapılacaktır.

**Vücut Ağırlığının ve Boy Uzunluğunun Ölçülmesi**

* Boy uzunluğu ayakta ölçülür. Ayakkabının çıkarılması Ölçümde stadiometre (ayakta boy ölçer)kullanılır.
* Vücut ağırlığı ayakta yetişkin tartı aleti ile ölçülür.
* Vücut ağırlığı ölçümü mümkün olduğunca bireyler sabah açken, dışkılama sonrası yapılmalıdır.
* Kişilerin üzerindeki giysi ağırlığını da gereğinde toplam ağırlıktan çıkarınız. Ölçümleri mümkün olduğunca ince kıyafetler ile yapınız.

Vücut ağırlığı

* Dijital terazi

Boy uzunluğu

* Stadiometre (ayakta boy ölçer)

**NOT:** Özel durum

* Bacak vb amputasyon nedeni ile ayakta duramayanlarda
* Skolyoz (omurganın yana eğriliği) ve kifoz (kamburluk) nedeni ile ölçüm hatasıolabilecek bireylerde ölçüm yapılmaz.
* ANCAK; bu tür sorunları olan bireylerde ayrımcılık yaratmamak ve kişileri toplumdan soyutlamamak, vb. nedenlerle mümkün olabildiği koşullarda ölçüm yapınız, kişi ile paylaşınız.

**Tartı Aletinin ve Boy Ölçerin Yerleştirilmesi**

* Kullanılacak tartı aletinin sert ve düz bir zemin üzerine yerleştirilmesi gerekmektedir.
* Tartı aleti halı, kilim, muşamba vb zemin üzerine konulmamalıdır. Taş ve ahşap tercih edilmelidir.
* Düz zemin sağlanamıyor ise, bir tahta bulunarak tartının altına yerleştirilerek zemin düzeltilmelidir.
* Zeminin düzlüğünden emin olamadığınızda tartı üzerine su dolu bir bardak koyarak dengesini kontrol etmeye çalışınız. İdeali “su terazisinin” kullanılmasıdır.
* Ölçüm yapılan yerde yeterli ışık olmasına dikkat edilmelidir.

**Tartı Aletinin ve Boy Ölçerin Kalibrasyonu**

* Tartı aletinin hergün ölçüm öncesi sabit bir ağırlıkla veya kendi ağırlığınızla kontrol edilmesi gerekmektedir.
* Her ölçüm öncesi tartının ibresinin “0.0” olduğunu kontrol ediniz.
* Tartı aletlerinin digital olması okumada doğruluğu, hızlılığı ve kalibrasyonu geciktirmesi nedeniyle tercih edilmesini sağlar.
* Boy ölçeri haftada bir sabit bir uzunluk ile ölçüm yaparak kontrol ediniz. 2 mm üzerinde hata olduğunda önlem alınmalıdır.

**Vücut Ağırlığının Ölçülmesi**

* Kalın giysilerin (palto, ceket, kazak vb) çıkartılması sağlanır.
* Ceplerde bulunan eşyaların (cüzdan, anahtarlık, telefon, adres defteri vb.), çocuklarda yiyecek vb. çıkarttırılır.

• Ayakkabılar çıkarttırılır.

* Teraziye ayakların yerleştirilmesi ve vücut ağırlığın iki ayağa sabit dağılımının sağlanması gerekmektedir.
* Bireyin dik ve hareket etmeden durması istenir.
* Duruşta hatalar ölçümü etkileyebilir.

**Boy Uzunluğunun Ölçülmesi**

* Stadiometreyi doğru yerleştirdiğinizden emin olunuz.
* Ayakkabı çıkarılmış olmalıdır.
* Saç tokası, kurdele, şapka, bere vb çıkarılmalıdır.
* Çocuğun ayakları hafif aralık olarak durmasını sağlayınız.
* Boy ölçere baş, omuzlar, sırt, kalçalar, baldırlar ve topuklar stadiometreye temas etmelidir.
* Çocuğun rahat durması sağlanmalıdır.
* Yardımcı yardımı ile ölçüm yapan kişi işaret ve başparmakları ile çocuğun çenesinden destek vererek baş sabitlenir, çocuğun bakışının karşıya doğru ve yere paralel olması sağlanır. Frankfort düzlem sağlanır. Kulağın kanalı ile orbita-göz çukurunun alt sınırı aynı hizada ve yere paralel olmalıdır.
* Gerekirse çocuğun dik durması için göbeğine hafif bir baskı uygulanır.
* Pozisyon korunurken açıkta kalan elle boy ölçerin sürgüsünü aşağı doğru çekin ve saçlara gerekli basıncı uygulayınız.
* Tüm bu işlemlerin mümkün olduğu kadar kısa sürede tamamlanması gerekir. Eğer birey ölçüm yaptığı kişiden kısa ise dikkatli davranarak bir tabure veya sandalye üzerine çıkarak ölçüm değerini okuması gerekmektedir.
1. Öğrencilerin vücut ağırlığı ve boy uzunluğunun düzenli izlemlerinin sonuçları isteyen velilerle ve öğrencinin kendisi ile paylaşılacaktır. Risk gurubundaki (zayıf, şişman, kısa boylu vb) öğrenciler velileri aracılığı ile konunun uzmanı bir sağlık personeline ve/veya sağlık kuruluşuna yönlendirilecektir.
2. Okul Sağlığı Hizmetlerini Destekleyici Çalışmalar: (aşılamalar, ağız-diş taramaları, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, sağlıklı yaşam davranışları (tütün, alkol, obezite vb) konularında aile sağlığı merkezleri ve toplum sağlığı merkezleri tarafından yürütülen programlara destek olunması, kolaylık sağlanması, özel gün ve haftaların kutlanması ve herhangi bir öğrencinin rahatsızlanması durumlarında acil veya aile hekimi, hastane, çeşitli müdahale edilmesi gereken durumların vukuu bulması halinde halk sağlığı ve il sağlık müdürlüklerinin haberdar edilmesi koşullarının sağlanmasıdır.
3. Okul yönetimi tarafından “Okul Kantini Denetim Formu”na göre ayda en az bir kez yapılan denetimlerin olumsuz olması sonucunda ilgili İl Gıda, Tarım ve Hayvancılık Müdürlüğüne bilgi verilecektir. Denetim sırasında aylık okul kantini denetim formlarının görülmesi gerekmektedir.
4. Okul kantini, Okul Müdürünün kendisi veya görevlendireceği bir Müdür Yardımcısı başkanlığında kurulacak komisyon tarafından “Okul Kantini Denetim Formu’na göre ayda en az bir kez yapılan denetimin olumsuz olması durumda ilgili İl Gıda, Tarım ve Hayvancılık Müdürlüğüne yazılan üst yazı denetim ekibi tarafından görülmelidir.
5. **Yazılı Beslenme Dostu Okul Politikası**
6. Okulun, Beslenme Dostu Okul Denetim Formu’nda belirtilen 5 temel bileşeni içeren bir yazılı Beslenme Dostu Okul Politikası bulunacaktır. Burada belirtilen politika bir eylem planını kastetmektedir. Eylem planında amaç, hedefler, zaman takvimi, yapılacak eylemler ve izleme- değerlendirme yer alması gerekmektedir.
* Politika öğrenciler, veliler, öğretmenler, okul çalışanları, kaymakam, belediyeler, esnaf ve toplumun da geniş katılımıyla geliştirilecektir.
* Okulun kendi komisyonu ya da mahalli düzeyde bir eğitim konsey/komisyonunca yapılan temel araştırmalardan alınan bilgilere göre geliştirilecektir.
1. Politika öğrencilerin, onların ailelerinin ve okul personelinin beslenme durumlarının geliştirilmesine odaklı net bir amacı içerecektir. Örneğin; sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteyi desteklemek; yetersiz beslenme, mikrobesin ögesi yetersizlikleri, fazla kiloluluk/ obezite ve diğer beslenme ile ilişkili hastalıkların ve ayrıca buna katkıda bulunan hijyenik olmayan okul çevresi, eğitimsiz okul personeli ve toplumda bilgi eksikliğinin düzeltilmesi gibi.
2. Politika uygulanabilir zaman çizelgeleri ve net hedefleri içerecektir.
3. Politika bir eylem planı içerecektir. (Hedeflere nasıl ulaşılacak ve hedeflere ulaşmada kimler görevli olacak, süreç, organizasyon yapısı, kurallar ve sorumluluklar, haklar/ eşitlik/ayrımcılık yapmama ve aile ve çevreyi de içeren tüm paydaşların güçlü bağlığını içeren bir yaklaşım…)
4. Beslenme Dostu Okul politikası için bir izlem ve değerlendirme sistemine hükmü içerecektir.
5. Yazılı politikadaki (eylem planı) aktivitelerin uygulanması ve izlemini sağlayacak, öğrenci temsilcileri, veliler, öğretmenler, okul yöneticileri ve yemek hizmeti sunan tedarikçilerin de katılımının sağlandığı bir “Çekirdek Eylem Grubu” oluşturulacaktır (Bkz. Bölüm 3: Ön Değerlendirme Formu ve Kurullar).
6. **Okulda Farkındalığın ve Kapasitenin Arttırılması**
7. ‘Beslenme Dostu Okullar’ politikasının yaygınlaştırılması yılda en az bir aktivite düzenlenecektir.
8. Beslenme ve sağlıkla ilgili konularda farkındalığın artırılması için aileler ve toplumun katılacağı aktiviteler yapılacaktır. Aktivitelere katılımın sağlanması amacıyla öğrenciler tarafından hazırlanacak sosyal etkinlikler (konser, tiyatro gösterisi, resim sergisi vb) eklenebilir.

Yılda en az 1 kez velilere yönelik sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında bilgilendirme çalışmaları (seminerler, konferanslar vb.) yapılacaktır.

1. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında ulusal/uluslararası gün/haftalar etkin olarak kutlanacaktır. Etkinlikler fotoğraflarla belgelenebilir.

7 Nisan “Dünya Sağlık Günü”, 22 Mart “Dünya Su Günü”, 10 Mayıs “Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü”,22 Mayıs “Dünya Obezite Günü”, 3-4 Ekim “Dünya Yürüyüş Günü”, 16 Ekim “Dünya Gıda Günü”, 14 Kasım “Dünya Diyabet Günü”…

1. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamı teşvik edici bilgi yarışması, resim yarışması, şenlik vb. okul içi etkinlikler düzenlenecektir. Söz konusu etkinlikler her yarıyılda en az 2 tane olacak şekilde düzenlenmelidir ve fotoğraflarla belgelenebilir.
2. Okul personeline beslenme, gıda güvenilirliği ve sağlıkla ilgili konularda yılda en az 1 kez eğitim verilecektir.

Okula bir konuşmacı davet ederek veya okul dışında seminerler, toplantılar düzenleyerek eğitimler verilecek ve eğitim faaliyetlerinin yürütülmesinde ve eğitim kadrosunun bilgilerinin güncellenmesinde ilgili uzmanlardan (diyetisyen, gıda mühendisi, halk sağlığı uzmanları vb. ) kurum/kuruluşlardan destek alınacaktır.

Yemek hizmetlerinde çalışanlara güvenilir gıda üretimi ve sağlıklı beslenme konusunda ilgili kurum ve kuruluşlardan (Gıda, Tarım ve Hayvancılık İl Müdürlüğü, İl Sağlık/ Halk Sağlığı Müdürlüğü vb.) destek alınarak hizmet içi eğitimler düzenlenecektir.

Okullarda faaliyet gösteren kantin, yemekhane gibi gıda işletmelerinde çalışan personelin “Okul Kantinlerine Dair Özel Hijyen Kuralları Yönetmeliği” kapsamında düzenlenen eğitimlere katılıp katılmadığı ve sertifikası olup olmadığı kontrol edilecektir.

**BÖLÜM 2: BESLENME DOSTU OKUL İŞ AKIŞI**

1. Konu İl Millî Eğitim Müdürlüğü kanalı ile okullara Beslenme Dostu Okul Programı Uygulama Kılavuzu ve ekleri (“Beslenme Dostu Okullar Denetim Formu” (EK 1), “Beslenme Dostu Okul Başvuru Formu” (EK 2), “Okul Bilgi Formu (EK 3), “Okul Eylem Formu (EK 4) ile birlikte duyurulur.
2. Başvurular Beslenme Dostu Okul Başvuru Formu (EK 2) doldurularak İl Millî Eğitim Müdürlüğü kanalı ile Halk Sağlığı Müdürlüğü Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar, Programlar/Kanser Şube Müdürlüğü’ne yapılır.
3. Başvuru yapan okullar, Halk Sağlığı Müdürlüğü Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar, Programlar/Kanser Şube Müdürü ve/veya personeli ile İl Millî Eğitim Müdürlüğünden ikişer yetkilinin katılımı ile oluşturulacak denetim ekibi tarafından okulların açık olduğu dönemde denetim formuna göre denetlenir ve denetim raporu düzenlenir.
4. Yapılan denetim sonucunda okulların değerlendirmesi aşağıdaki gibi yapılır:
5. Yapılan denetim sonucunda her okulun Beslenme Dostu Okullar Denetim Formu’nda bulunan kriterlerin tamamını yerine getirmesi gerekmektedir.
6. Beslenme Dostu Okul Başvuru Formu (EK 2), Beslenme Dostu Okullar Denetim Formu (EK 1), Okul Bilgi Formu (EK 3) ile birlikte “Sertifika” düzenlemek üzere Bakanlığımıza gönderilir.
7. Birden fazla denetim formu gönderileceğinde okullar aşağıdaki şekilde listelenir. Beslenme Dostu Okul Başvuru Formu (EK 2), Beslenme Dostu Okullar Denetim Formu (EK 1), Okul Bilgi Formu (EK 3) ile birlikte**Okul Listesi** “Sertifika” düzenlemek üzere Sağlık Bakanlığına gönderilir.

Örnek “Okul Listesi”

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| İli | İlçesi | Okul Adı | Adresi | Okul Cinsi\* | Telefonu | Puanı | Yemekhane (var/yok) | Kantin(var/yok) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

\* Anaokulu, ilkokul, ortaokul, lise (Özel mi Kamu mu olduğu belirtilmedir.). Örnek: Lise/ Özel gibi

1. Sağlık Bakanlığınca “Beslenme Dostu Okul Sertifikası” hazırlanarak Halk Sağlığı Müdürlüğüne gönderilir.
2. Sağlık Bakanlığınca düzenlenen sertifika Halk Sağlığı Müdürlüğü ve İl Millî Eğitim Müdürlüğü tarafından söz konusu okullara teslim edilir.
3. Düzenlenen sertifika üç yıl geçerlidir.
4. Sertifika almaya hak kazanan okullar her eğitim-öğretim yılında en az 1 kez denetlenir; “Beslenme Dostu Okul” şartlarının devamlılığını sağlayamayanlardan verilen sertifika geri alınır.
5. Sağlık Bakanlığınca “Beslenme Dostu Okul Sertifikası” verilen okulların listesi belirli periyotlarla Millî Eğitim Bakanlığına gönderilir.

**BÖLÜM 3: ÖN DEĞERLENDİRME FORMU ve KURULLAR**

1. Okulda ilgili paydaşların bir araya geleceği bir “Çekirdek eylem Grubu” oluşturulacaktır.
2. Çekirdek eylem Grubu
* Müdür veya Müdür Başyardımcısı,
* Bir Müdür Yardımcısı,
* Farklı sınıflardan (düzeylerden) öğretmenler(Fen Bilimleri/Fen ve Teknoloji Öğretmeni, Sağlık Bilgisi Öğretmeni, Biyoloji Öğretmeni, Sağlık Alanı Meslek Dersi Öğretmeni vb.)
* Bir beden eğitimi öğretmeni,
* Bir okul çalışanı (ör: aşçı, kantin görevlileri, okul sağlık personeli, idari personel vb.),
* İki veli (okul aile birliğinden),
* İki öğrenci,(öğrenci temsilcilerinden)
* İki Sağlık ve Eğitimle ilgili Sivil Toplum Kuruluşlarından (olması halinde)temsilcilerinden oluşacaktır.
1. Çekirdek Eylem Grubu bir koordinatör belirleyecektir. Bu koordinatör tercihen bir Okul Müdürü veya Müdür Başyardımcısı olacaktır. Çekirdek eylem Grubunun görevi koordinatör yönetiminde okulun Beslenme Dostu Okul olma sürecinde gerekli kriterleri sağlamak ve süreci yönetmektir.
2. Çekirdek Eylem Grubu, Beslenme Dostu Okul Denetim Formuna göre okul içerisinde bir ön değerlendirme yapacaktır. Bu ön değerlendirme sonuçlarına göre temel değerlendirme sırasında gerekecek tüm kriterleri karşılayacak şekilde öncelikli eylem alanına dayalı bir eylem planı oluşturacaktır.
3. Eylem planının amacı okulun ön değerlendirme sırasında yerine getiremediği kriterleri sağlamak için gerekli adımları belirlemektir. Bu nedenle eylem planı, okulun değerlendirmede “hayır” olarak cevaplanan bütün kriterlere atıfta bulunacaktır. Okullar eylem planı için “Hedefler ve Eylem Planı Formu (EK 4)“ kullanabilirler.
4. Her okulun Beslenme Dostu Okullar Denetim Formu’nda belirtilen 5 ana başlığın temel kriterlerini karşılaması gerekmektedir.

EKLER

**EK 1: BESLENME DOSTU OKULLAR DENETİM FORMU**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Evet | Hayır |
| **A. BESLENME VE SAĞLIĞI DESTEKLEYİCİ BİR OKUL ÖĞRETİM PROGRAMI GELİŞTİRME** |  |  |
| 1. Öğretim programında ayrı bir ders olarak veya diğer derslerin içerisinde okul çağı çocuklarının gereksinimlerine, kültürel yapıya uygun ve etkin beslenme eğitimi verilmekte midir?
 |  |  |
| 1. Yaş, cinsiyet ve kültürel açıdan uygun beden eğitimi (fiziksel aktivite eğitimi) öğretim programı uygulanmakta mıdır?
 |  |  |
| 1. Sağlıklı yaşam ve yaşam becerisi eğitimi öğretim programı kapsamında uygulanmakta mıdır?
 |  |  |
| 1. Beslenme dostu okullar programına uygun olarak okul öğretim programı düzenli olarak izlenmekte ve eğitimin hedefe etkisi değerlendirilerek gerekli düzenlemeler yapılmakta mıdır?
 |  |  |
| **B. DESTEKLEYİCİ OKUL ÇEVRESİ OLUŞTURMA** |  |  |
| 1. Okul yemekleri, yiyecek satıcıları ve büfeleri (varsa) sağlıklı beslenmeyi desteklemekte midir?
 |  |  |
| 1. Okul çevresinde hizmet veren yiyecek/içecek satışı yapan yerlerin gıda güvenilirliği yönünden denetlenmesi ve kontrolü için ilgili kurumlardan (Gıda, Tarım ve Hayvancılık İl Müdürlüğü, Belediye/İl Özel İdareleri/Organize Sanayi Bölgeleri, İl Sağlık/ Halk Sağlığı Müdürlüğü) destek alınmakta mıdır?
 |  |  |
| 1. Beslenme ve fiziksel aktiviteyi destekleyici olumlu mesajlar var mı ve bunlar okul içi uygun yerlerde sergilenmekte midir?
 |  |  |
| 1. Öğrencilerin evden getirdikleri beslenme çantalarının içerikleri Sağlık Bakanlığının yayımlamış olduğu ve İl Millî Eğitim Müdürlüğü’nün okullara dağıtmış olduğu haftalık beslenme programına göre hazırlatılmakta mıdır?
 |  |  |
| 1. Öğretmenler tarafından beslenme çantalarının içerikleri her gün kontrol edilmekte midir?
 |  |  |
| 1. Okulda yemek hizmeti varsa; sağlıklı ve dengeli beslenmenin desteklenmesini engelleyecek herhangi bir ürünün reklam, promosyon, tanıtım amaçlı afiş, poster, broşür veya satışına (yüksek enerjili, besin değeri düşük yiyecek ve içecekler) izin verilmemektedir.
 |  |  |
| 1. Süt, ayran, yoğurt vb. içecekler ve taze sıkılmış meyve ve sebze suyu ve tane ile meyve ve sebze satışı yapılmakta mıdır?
 |  |  |
| 1. Okulda yemek hizmeti varsa; okul çocuklara yiyecek ve/veya içecek sağlıyorsa temiz, rahat, yemek yemeye uygun beslenme ortamı var mıdır?
 |  |  |
| 1. Yemek yemek için uygun bir süre (en az 30dakika) ayrılmış mıdır?
 |  |  |
| 1. Okulda yemek hizmeti varsa; Menüler Sağlık Bakanlığı’nın yayımladığı menü modelleri örnek alınarak hazırlanmakta mıdır?
 |  |  |
| 1. Uygun yiyecek hazırlama imkanı/araç - gereci var mı?
 |  |  |
| 1. Okulun “Beyaz Bayrak “ sertifikası bulunmakta mıdır?
 |  |  |
| 1. Güvenli/ temiz içme suyu erişimi sağlanıyor mu?
 |  |  |
| 1. Güvenli hijyen ve sanitasyon davranışı destekleniyor mu?
 |  |  |
| 1. Kızlar ve erkekler için ayrı ve temiz tuvalet var mı?
 |  |  |
| 1. Yemek yeme alanlarına yakın mesafede el yıkama amaçlı yeterli sayıda lavabo ve ekipman bulunmakta mıdır?
 |  |  |
| 1. Okul bahçesi, oyun oynama, koşma gibi faaliyetlere faaliyetlerle, fiziksel aktiviteye uygun olarak düzenlenmiş midir?
 |  |  |
| 1. Her yaş grubu için uygun okul spor alanları var mı?
 |  |  |
| 1. Zorbalık, fiziksel şiddet, damgalama ve ayrımcılığa karşı olumlu eylem geliştiriliyor mu?
 |  |  |
| 1. Okul personeli sağlıklı beslenme, fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam tarzına teşvik edecek şekilde model oluyor mu?
 |  |  |
| **C. OKUL BESLENME VE SAĞLIK HİZMETLERİ** |  |  |
| 1. Çocukların büyümesi düzenli olarak izleniyor mu?
 |  |  |
| 1. Düzenli izlemlerin sonuçları çocuklar ve aileleri ilepaylaşılıyor mu?
 |  |  |
| 1. Sevk sistemini de içeren destekleyici okul sağlığı hizmeti veriliyor mu?
 |  |  |
| 1. İlgili genelgede belirtildiği üzere Okul Müdürünün kendisi veya görevlendireceği bir Müdür Yardımcısı başkanlığında kurulacak bir komisyon tarafından ayda en az bir kez genelge ekinde bulunan “Okul Kantini Denetim Formu” kullanılarak denetlenmekte midir?
 |  |  |
| 1. Okul kantini, Okul Müdürünün kendisi veya görevlendireceği bir Müdür Yardımcısı başkanlığında kurulacak komisyon tarafından “Okul Kantini Denetim Formu’ na göre ayda en az bir kez yapılan denetimin olumsuz olması sonucunda ilgili İl Gıda Tarım ve Hayvancılık Müdürlüğüne bilgi veriliyor mu?
 |  |  |
| **D. YAZILI BİR ‘BESLENME DOSTU OKUL’ POLİTİKASI VARLIĞI** |  |  |
| 1. Bu taslakta belirtilen 5 değerlendirme başlığını içeren yazılı bir ‘ Beslenme Dostu Okul’ Politikası var mı?
 |  |  |
| 1. Politikaya net amaç dahil edilmiş mi?
 |  |  |
| 1. Hedefler belirlenmiş mi? Zaman çizelgeleri ve açık hedefler var mı?
 |  |  |
| 1. Hedeflerin nasıl gerçekleştirileceği ile ilgili bir eylem planı içeriyor mu?
 |  |  |
| 1. Beslenme Dostu Okul politikası için bir izleme-değerlendirme sistemi içeriyor mu?
 |  |  |
| 1. Yazılı politikadaki aktivitelerin izlemini sağlayacak, öğrenci temsilcileri, veliler, öğretmenler, okul yöneticileri ve yemek hizmeti sunan tedarikçilerin de katılımının sağlandığı bir “Çekirdek Eylem Grubu” mevcut mu?
 |  |  |
| **E. OKULDA FARKINDALIĞIN VE KAPASİTENİN ARTIRILMASI**  |  |  |
| 1. ‘Beslenme Dostu Okullar’ politikasının yaygınlaştırılması konusunda çalışmalar yapılıyor mu?
 |  |  |
| 1. Sağlık, sağlıklı beslenme ve güvenilir gıda ilgili konularda farkındalığın artırılması için aileler ve toplumun katılacağı aktiviteler yapılıyor mu?
 |  |  |
| 1. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında ulusal/uluslararası gün/haftalar etkin olarak kutlanmakta mıdır?
 |  |  |
| 1. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamı teşvik edici bilgi yarışması, resim yarışması, şenlik vb. okul içi etkinlikler düzenlenmekte midir?
 |  |  |
| 1. Okul personeline sağlık, sağlıklı beslenme ve güvenilir gıda ilgili konularda eğitim veriliyor mu?
 |  |  |

**EK 2: “BESLENME DOSTU OKUL” BAŞVURU FORMU**

**BAŞVURUDA BULUNAN OKULUN**

**ADI:**

**AÇIK ADRESİ:**

**TELEFON NUMARASI:**

**E- MAİL ADRESİ:**

**TOPLAM ÖĞRENCİ SAYISI:**

**ÖĞRETMEN SAYISI:**

**BEYAZ BAYRAK SERTİFİKASI VAR MI?**

**KANTİNİ VAR MI?**

**YEMEKHANESİ VAR MI?**

**EK 3: OKUL BİLGİ FORMU**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Tarih (gün/ay/yıl) |  | Ülke/ İl |  |
|  | Değerlendirme Türü | Başlangıç |  | Takip |  |
|  | Okul Adı |  | ID kodu |  |
|  | Kuruluş Yılı |  |
|  | Okul Adresi |  |
|  | Formu Dolduranın Adı |  |
|  | Formu Dolduranın Görevi |  |
|  | İletişim Adresi ( e-mail, telefon, fax) |  |
|  | Okul Türü | Kamu | Özel | Karma | Erkek | Kız |
|  | Okul Düzeyi | Okul öncesi | İlkokul | Ortaokul | Lise | Diğer |
|  | Okulun Konumu | Köy | Kasaba | İlçe | İl | Diğer  |
|  | Öğrencilerin Yaş Aralığı |  |
|  | Öğrencilerin Cinsiyet Dağılımı | Erkek  |  | Kız  |  |  |
|  | Kayıtlı öğrenci Sayısı |  |
|  | Toplam Sınıf Sayısı |  |
|  | Sınıflardaki Ortalama Öğrenci Sayısı |  |
|  | Toplam Öğretmen Sayısı |  |
|  | Toplam Bahçe/Oyun Alanı (m²) |  |
|  | Toplam Spor Alanı (m²) |  |
|  | Okulda yemek hazırlığından sorumlu personel var mı? | Varsa İsmi ve Görevi Nedir? |
|  | Okul beslenme ve / veya sağlığın teşviki ve geliştirilmesi kapsamında bir programa dahil mi? | Evet | Program İsmi ve Katılım Tarihi |
| Hayır  |
|  | Okulda sağlık kurulu var mı? | Evet | Hayır | Üye Sayısı |  |
|  | Okul Aile Birliği var mı? | Evet | Hayır | Üye Sayısı |  |
|  | Formun düzenlendiği tarih: |
|  | Formu düzenleyenin adı: |

Çekirdek Eylem Grubu üyelerinin listesi:

**EK 4:OKUL EYLEM FORMU**

|  |
| --- |
| **HEDEFLER ve EYLEM PLANI** |
| **KRİTER** | **HEDEFLER****(ön değerlendirmede ‘hayır’ olarak cevaplanan kriter için)** | **HEDEF UYGULANABİLİR Mİ?** | **ALINABİLECEK ÖNLEMLER** | **UYGULAMA ZAMANI** | **PAYDAŞLAR/ KATILAN TOPLULUK ÜYELERİ** |
| **EVET** | **HAYIR** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Not: Ön Değerlendirme sonrası gerektiğinde hazırlanacak**

**EK 5: ÇOCUK VE ERGENLER İÇİN FİZİKSEL AKTİVİTE ÖNERİLERİ**

**5-11 YAŞ GRUBU:**

**5-7 yaş:**

*Fiziksel Gelişim Özellikleri:* Bu dönemde yer değiştirme ve denge hareketlerinde gelişme başlar. Dayanıklılık henüz zayıftır, el-göz koordinasyonu gelişmeye başlamıştır, büyük kas kontrolü hızlıdır. Çocuklar oldukça hızlı ve etkindir. Çocuklar bu dönemde özellikle rekabet içeren bireysel ve eşli oyunlardan büyük zevk alır. Bu dönemde çocuklar; Geriye zıplar, Tek eli ile topu fırlatır, Hareketli topa tekme atar, Potaya top atar. Yan destekli iki tekerlekli bisiklete biner. Yuvarlanır, yerden yüksek (ort 25-30 cm) yerde dengede ileri yürür ilerleyen zamanda da geri yürür. Yukarıdan top atar, Seken topu tutar. Seker, İp atlar (iki kişinin tuttuğu ip), Yer değiştirmeyi gerektiren hareketleri yapar (basit dans adımlarını yapar.)*.* Denge kaybı olmadan el ya da ayakla topu sürekli olarak sürebilirler. Ritme uygun vücut hareketleri yapar. Oyun kurallarını dikkate alarak oynar.

***Önerilen aktiviteler ve sporlar:*** Sıçrama (ip atlama, çizgi oyunları), tutma ve yuvarlama oyunları (tırtıl yakan topu) ile buz pateni, jimnastik, kayak, atletizm, futbol, yüzme, Judo sporlarını yapabilirler.

***Önerilen oyunlar:***

* Yer değiştirme hareketlerinin geliştirilmesi için; Yağ Satarım Bal Satarım, Köşe Kapmaca gibi oyunlar.
* Dengenin geliştirilmesi için; Balonu Yere düşürmeme gibi oyunlar.
* Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketlerin geliştirilmesi için; Hedefe Yuvarla Oyunu, Bowling gibi oyunlar.
* Birleştirilmiş Hareketlerin geliştirilmesi için; Balık ağı, kuyruk kapmaca gibi oyunlar.
* Ritim ve müzik eşliğinde hareketin geliştirilmesi için; Say Bak, Topuk Burun gibi oyunlar.
* Vücut Bölümlerinin hareketlerini tanımlamak için; atlama konma oyunları.
* Kişisel ve genel alanını göstermesi için; Çömlek Çömlek Ne Kaynar?, Aç Fil İle Şişman Fil gibi oyunlar.
* Temel hareketleri yaparken dengesini sağlamak ve vücut bölümlerini kullanarak stratejiler geliştirmesi için; Balık Ağı, Eşini Bul gibi oyunlar.

**8-9 yaş:**

***Fiziksel Gelişim Özellikleri:*** Ritmik becerilerde gelişme gözlenir, dayanıklılık artar, kuvvet ve koordinasyon gerektiren beceriler gözlenir, temel hareketler olgunlaşır, karmaşık hareket becerilerini yapar. Bu dönemde çocuklar top sürme, pas atma becerileri ile bireysel ip atlama, raketle top atma becerilerini geliştirir.

***Önerilen aktiviteler ve sporlar:*** Halk oyunları, Vurma yakalama oyunları, masa tenisi, kort tenisi, eskrim, boks, karate, taekwon-do, Basketbol, voleybol yoga gibi.

***Önerilen Oyunlar:***

* Yer Değiştirme Hareketlerinin geliştirilmesi için; şu oyunlar da yardımcı olacaktır: Sıranı Bul, Müzikli Yer Kapmaca gibi oyunlar.
* Dengenin geliştirilmesi için; Sek Sek, Don Çözül gibi oyunlar.
* Nesne Kontrolünün Geliştirilmesi için; Resmi Vur Sayıyı Al, Uzağa Fırlat gibi oyunlar.
* Birleştirilmiş Hareketlerin geliştirilmesi için; Dört Kere Zıpla Üç Kere El Çırp gibi oyunlar.
* Verilen ritim ve müziğe uygun bireysel ve grupla nesneli/nesnesiz dans etme becerilerinin geliştirilmesi için; Çizgiyi Aş Aya Ulaş gibi oyunlar.
* Doğaya uyumun geliştirilmesi için; İstop, Saklambaç, Uçurtma Uçurma, Doğada Yürüyüş.

**10-11 yaş:**

***Fiziksel Gelişim Özellikleri*:** Kuvvet, çeviklik, denge ve koordinasyon gerektiren becerilerde artış gözlenir. Hareketlerde yaratıcılıktan ve takım sporlarına katılımdan zevk alır. Çoğu temel hareket olgunluğa ulaşmıştır. Kalp, damar ve solunum sistemi dayanıklılık sporları için elverişli hale gelir. Duruş sorunları oluşabilir. Ergenlik belirtilerinden dolayı kızlar bazı etkinliklere katılımda isteksiz olabilirler. Kızlar ve erkeklerde fiziksel aktivite tercihleri farklılık gösterebilir. Tercihleri dikkate alınarak aktivitelere katılmaları önemlidir.

***Önerilen aktiviteler ve sporlar:*** Özellikle bu dönemdeki duruş bozukluklarını önlemek için yoga, dans uygun aktivitelerdir. Oryantring (yön bulma), günlük ve gün aşırı yürüyüşler, izcilik, kampçılık gibi doğa sporları gibi sporları yapabilirler. Ev ve bağ-bahçe işleri, alışveriş gibi aile ile birlikte yapılacak aktivitelere katılımları desteklenmelidir.

***Önerilen Oyunlar:***

* Yer değiştirme hareketlerini artan çeviklikle yapma becerilerinin geliştirilmesi için Top Getirme, Tekler-Çiftler Yarışması gibi oyunlar.
* Yer değiştirme hareketlerini vücut, alan farkındalığı ve hareket ilişkilerini kullanarak artan bir doğrulukla yapma becerilerinin geliştirilmesi için; Top İle Ebeleme, Dairede Ters Koş gibi oyunlar.
* Çeşitli nesnelerin üzerinde denge gösterme becerilerinin geliştirilmesi için; Yerden Yüksek gibi oyunlar.
* Denge hareketlerini vücut, alan farkındalığı ve hareket ilişkilerini kullanarak artan bir doğrulukla yapma becerilerinin geliştirilmesi için; Annem Bana Su Çeker, Dize Dokunma gibi oyunlar.
* Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketleri yapma becerilerinin geliştirilmesi için; Topa Yetiş, Köprüden Geçecek Top, İstop gibi oyunlar.
* Nesne kontrolünün geliştirilmesi için; Atma-Yakalama, Dene Yap, Yakan Top gibi oyunlar.
* Seçtiği müzik eşliğinde bir çalışma/dans koreografisi oluşturma becerilerinin geliştirilmesi için; Dans
* Temel ve birleştirilmiş hareket becerilerinin geliştirilmesi için; Yakan Top, Kurdela Bağlama Çözme, Kol Kola gibi oyunlar.

|  |
| --- |
| **5-11 YAŞ GRUBUNDAKİ ÇOCUKLAR İÇİN DİKKAT!!!** Sağlığının korunması ve geliştirilmesi için hergün en az 60 dakika orta şiddetliden şiddetliye doğru giden fiziksel aktiviteler tercih edilmelidir. Haftada en az 3 defa şiddetli aktivite yapılması önerilmelidir. **DİKKAT!!! Ekran karşısında gün içerisinde toplam 2 saatten fazla zaman geçirilmesine izin verilmemelidir.** |

**12-18 YAŞ GRUBU**

***Fiziksel Gelişim Özellikleri:*** Kızlar erkeklerden daha erken ergenlik dönemine girerler. Hızlı boy, vücut ağırlığı ve kas kitlesinin arttığı dönemdir. Bu hızlı büyüme dönemine iştah artışı da eşlik eder. Zirve kemik kütlesine ulaşılan dönemdir. Kuvvet, esneklik ve dayanıklılıkta erkek ve kızlar arasında farklılıklar vardır. Aktivitelerde zamanı etkili kullanır. Sportif aktivitelerde başkalarının haklarına saygı gösterir ve başarıyı takdir eder.

***Önerilen aktiviteler ve sporlar:*** Kendi vücut ağırlığını, egzersiz bantlarını ve topları kullanarak egzersiz yapması kemik ve kas gücünü artıracaktır. Hızlı Koşma, tempolu yürüme, kış sporları, su sporları, bisiklet, tırmanış, binicilik gibi birçok spor bu yaş grubunda yapılabilir.

* Bu yaş grubunda yoğun ağırlık içeren sporların yapılması sağlığa zarar verebilir.
* İdeal vücut kompozisyonunu korumak için düzenli fiziksel aktivite önemlidir.
* Hergün olabildiğince aktif olması gerektiğinin önemi vurgulanmalıdır.
* Sağlığın korunması ve geliştirilmesine katkı sağlaması nedeni ile şiddetli egzersizler de aktivite programına eklenmelidir.
* Kemik sağlığının ileri yaşlarda korunması için sıçrama aktivitelerinin yer aldığı ip atlama, voleybol, basketbol gibi sporlara özellikle teşvik edilmelidir.

|  |
| --- |
| **DİKKAT!!!** * Egzersizlere yavaş başlanmalı.
* Haftada 1-2 defa 15-30 dakikalık orta şiddetli egzersiz yapılmalı.
* Bu aşamaya ulaşıldığında haftada 2-3 gün 30 dakikalık egzersizden, haftada 3-4 gün 30 dakikalık egzersize doğru ilerlenmeli.
* Bazı günler egzersiz süresi 60 dakikaya kadar uzatılmalı. Daha şiddetli aktiviteler tercih edilmeli.
* Hedef; günde 60 dakika, orta şiddetliden daha çok şiddetli aktiviteler yapmak olmalı.
* Haftada en az 3 defa Şiddetli aktivite yapılmalı.
* Haftada en az 3 defa kas ve kemik güçlendiren aktiviteler tercih edilmeli.
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aktivite Tipi** | **5-11 yaş grubu** | **12-18 yaş grubu** |
| **Orta şiddetli aerobik aktivite** | Bisiklete binme, tempolu yürüme, paten kayma | Paten kaymaBisiklete binmeEv ve bahçe işleriYakalama-fırlatma içeren sporlar (frizbi gibi) |
| **Şiddetli aktivite** | Tempolu KoşmaTempolu Bisiklet binmeİp atlamaKarateBasketbolYüzmeTenisFutbol | Tempolu KoşmaTempolu Bisiklet binmeİp atlamaKarate BasketbolYüzmeTenisFutbolHızlı dansBoks |
| **Kas kuvvetlendiren aktiviteler** | Halat çekmeModifiye şınav (Dizler bükülü)Vücut ağırlığını ya da dirençli bantları kullanarak yapılan egzersizlerHalata tırmanmaMekikBarda sallanma | Halat çekmeModifiye sınav (Dizler bükülü)Vücut ağırlığını, dirençli bantları ya da ağırlık aletlerini kullanarak yapılan egzersizlerYapay Duvara tırmanmaMekik |
| **Kemik kuvvetlendiren aktiviteler** | Sek sekSıçrama, zıplamaİp atlamaKoşmaBasketbolTenisVoleybolJimnastik | Sıçrama, zıplamaİp atlamaKoşmaBasketbolTenisVoleybolJimnastik |